



# 志っ祭り フィットネス



— 健康や体力の維持・向上を目指した運動やストレッチを紹介します —

## ヒップリフト (腰、お尻を鍛える運動)

10回～15回 × 1～3セット (セット間30秒～1分休憩)



① 床におおむけで寝る。足を90度に曲げて幅は肩幅に広げる。(かかたがお尻の方に近すぎると膝に負担がかかる)

② 息を吐きながら、お尻をゆっくり上げる。お腹と足の膝が直線になるまでお尻をあげたらいったん止める。

③ 息を吸いながら、ゆっくりとお尻を下げる。



ミズノスポーツサービス(株)  
インストラクター 西 紘希

### [ポイント]

- ① しっかりと呼吸しながら行うことで効果を倍増させます。
- ② 体幹トレーニングなので、腕や肩の力をいれないように、上半身をリラックスさせて行いましょう。
- ③ 反動を使わず、ゆっくりとした動作で行いましょう。
- ④ お尻 (大臀筋) の部分に力を入れるイメージで行うと効果的です。
- ⑤ 余裕がある人は、お尻を床につけずに連続で10～15回行いましょう。

### [注意]

- ※ 体調が悪い日は、無理せずしっかり休養を取りましょう。
- ※ 治療中の病気がある場合は、主治医に相談の上、始めましょう。

## ゴミメーター

(家庭から収集した燃えるごみの量)



きちんと分別して  
ごみを減ら  
しましょう～



環境安全課  
☎ 32-9321

サマージャンボ 7億円  
1等前後賞合わせて7億円  
1等5億円、前後賞各1億円

ミニサマージャンボ 1千万円  
1等1,000万円

7月14日(火) 同時発売 各1枚300円  
2020年 豊後村振興会

地元で夢を買いましょう!!

7月の

# しがチャンネル 番組ガイド

デジタル:9ch STB:038ch



## 今月の番組

### 企画番組・再放送番組

(番組内容はテレビの番組表でご確認ください)

#### スクールデイズ

志賀小学校の授業などの様子を紹介  
【1日～】第23回 1・2年生特集  
【16日～】第24回 3・4年生特集  
5・6年生特集は8月放送予定

#### 思い出の校歌集

第10回 旧志賀中学校・高浜中学校  
第11回 福浦小学校  
※MRO北陸放送2005年3月放送  
「131年の歴史に幕 最後の校歌」を紹介

ここどこ？志賀町 第9回「鹿頭」編  
(住民の皆さんが地区をご紹介します)

志っ賀りフィットネス (指導:ミズノスポーツ)  
朝・昼・夕の志っ賀りヘルスガリニューアル!

#### まちかど巡り

- ・イルカなの?クジラなの? (富来漁港)
- ・花ショウブ (岩田)
- ・すばる水族館 (すばる幼稚園)
- ・リゾートエリア増穂浦 (バギー・セグウェイ体験)

#### 字 しかチャンネル放送予定

- ・富来小学校で人権啓発「人権の花」贈呈式
- ・新志賀町観光協会がスタート
- ・富来病院で新型コロナ対策研修会を開催
- ・志賀高校入学式、3年生社会人講座

#### 再放送

- ・志賀町の文化財
- ・しかチャン運動部&文化部
- ・ふるさと志賀
- ・志賀昔ばなし など

ケーブルテレビに関するお問い合わせは  
志賀町ケーブルテレビ (情報推進課)

☎ 32-9999

E-mail jyouhou@town.shika.lg.jp

【字】一部または全部に字幕入り  
【再】再放送  
【手】一部または全部に手話入り  
※都合により、放送内容を一部変更することがあります。番組表は地上デジタル放送の電子番組表(EPG)でもご覧いただけます。

曜日	月・火・水・木・金	土・日
時間	番組内容	
7:00	【字】おくやみ情報	
7:03	【字】しかチャンネルニュース	
7:55	北陸電力文字情報	
8:00	【字】今月のお料理レシピ & 志っ賀りフィットネス & 志っ賀り体操足若体操 ver.	
8:45	北陸電力志賀原だより & 北陸電力文字情報	
9:00	企画番組・再放送番組など	
9:55	北陸電力文字情報	
10:00	図書館だより・児童館だより・まちかど巡り・行政情報	
10:45	北陸電力志賀原だより & 北陸電力文字情報	
11:00	北國新聞ニュース・プラス (金沢ケーブル)	
12:00		
13:00	【字】おくやみ情報	
13:03	【字】今月のお料理レシピ & 志っ賀りフィットネス・認知予防Ver.	
13:28	【字】志っ賀り体操 足若体操ver.	
13:55	北陸電力文字情報	
14:00	【字】しかチャンネルニュース・行政情報	
14:45	北陸電力志賀原だより & 北陸電力文字情報	
15:00	北國新聞ニュース・プラス 【金沢楽座・まちすた330】 (金沢ケーブル)	思い出の校歌集 第10回 旧志賀中学校・高浜中学校 第11回 福浦小学校(MRO放送の番組を紹介)
16:00		
17:00	【字】今月のお料理レシピ & 志っ賀りフィットネス・認知予防Ver.	
17:25	図書館だより・児童館だより・行政情報	
17:45	北陸電力志賀原だより & 北陸電力文字情報	
18:00	再放送番組 しかチャン運動部&文化部 ほか	
18:55	北陸電力文字情報	
19:00	【字】しかチャンネルニュース・まちかど巡り	
19:55	北陸電力文字情報	
20:00	スクールデイズ(志賀小学校特集)	
20:50	北陸電力志賀原だより	
21:00	【字】今月のお料理レシピ・図書館だより・児童館だより	
21:45	北陸電力志賀原だより & 北陸電力文字情報	
22:00	思い出の校歌集 第10回 旧志賀中学校・高浜中学校・第11回 福浦小学校(MRO放送番組を紹介)	
22:55	北陸電力文字情報	
23:00	【字】おくやみ情報	
23:03	終了	



**警報! 北陸電力を装って契約を変更させる  
悪質な勧誘が多発しています!**

**不審な電話や  
訪問にご注意ください。**

屋内配線の点検に  
まいりました。点検費用は  
〇〇〇円です。

電気の契約見直しを  
するため、毎月の使用量は  
どれくらいか。



お問い合わせは、  
お客さまサービスセンターへ、

0120-167540

月～金/9時～19時受付(祝日を除く)

こたえていく。かなえていく。

北陸電力

有料広告欄

# 戸籍の窓

## 町の人口

(令和2年5月末現在)

	6月分	前月比
総人口	19,808人	△14人
男	9,412人	4人
女	10,396人	△18人
転入	20人	△19人
転出	19人	△24人
出生	6人	0人
死亡	21人	△5人
世帯数	8,048世帯	1世帯

### 【お断り】

このコーナーは、当町で届け出をした希望者のみ掲載しています。また、他市町村での届け出を予定し、掲載希望の場合は申請が必要です。住民課 ☎ 32-9121 まで

氏名	本籍	新本籍	結婚	赤ちゃん
宮田 真里奈	金沢市	金沢市	ご結婚	赤ちゃん
高山 知巳	金沢市	新本籍		
田中 翠	真隆	高浜町	4組	6名
大矢 怜桜	亜希子	富来牛下		
山口 千晴	恵一	岩田		
余海 慈人	真亮	西山台		
田中 一禾	千恵美	笹波		
泉 心春	未沙紀	矢駄		

氏名	年齢	本籍	新本籍	おくやみ
岡部 和美	63歳	大坂	大坂	おくやみ
清原 作平	94歳	福野	福野	
大場 守	95歳	大福寺	大福寺	
石田 奈緒美	78歳	里本江	里本江	
福田 勉	56歳	代田	代田	
嵯峨 孝徹	83歳	西海風無	西海風無	
白山 利隆	88歳	矢駄	富来領家町	
沖崎 彩	82歳	富来領家町	富来領家町	
殿垣 彩	矢駄	安部屋	安部屋	
阿閉 大将	羽	安部屋	安部屋	
森本 彩加	羽	羽	羽	
奥下 雅士	酒	酒	酒	
浜中 桜子	福	福	福	
山田 幸生	福	福	福	

## 地域安全ニュース



### 通話録音警告機の貸し出し

石川県警では、増加している特殊詐欺の被害防止のため、通話録音警告機の貸し出しをしています。電話着信時に「会話内容が自動録音されます。」とアナウンスが流れ、通話内容を自動録音する装置です。アナウンスで警告を行い、通話内容を録音することで、特殊詐欺の犯人からの電話をシャットアウトし、特殊詐欺被害を防止します。

- ◎ 貸し出しを受けられるのは、石川県内に住む、特殊詐欺被害に遭ったことのある人、遭うおそれのある人、不審電話を受けた人が対象です。
- ◎ 貸出期間は6ヶ月間で、貸し出し、取付けは無料です。
- ◎ 申し込みは、羽咋警察署生活安全課にご連絡ください。設置は警察署員が行い、その際、使用方法も説明します。

羽咋警察署 ☎ 22-0110・羽咋都市防犯協会連合会 ☎ 22-4970

氏名	年齢	本籍	新本籍
前田 和政	74歳	地保	地保
原 登	88歳	矢駄	矢駄
白山 良江	90歳	福浦港	福浦港
笹谷 浩	77歳	高浜町	高浜町
加藤 年枝	84歳	末吉	末吉
河野 富子	91歳	岩田	岩田
三引 節子	74歳	大津	大津
川畑 すすみ	95歳	大津	大津
護摩堂 吉治	87歳	福浦港	福浦港

+	7月	休日当番医 (9:00~12:00)		小児当番医 (9:00~12:00)		当番薬局 (9:00~13:00)	
		診療所	住所・電話	診療所	住所・電話	薬局	住所
今月の休日医療情報	5日 (日)	おおの整形外科クリニック	羽咋市鶴多町 ☎22-8858	さはらファミリークリニック	七尾市石崎町 ☎0767-62-3765	薬局 マツモトキヨシ 高浜店	高浜町
		ひよりクリニック(内・外)	富来地頭町 ☎42-2300				
	12日 (日)	疋島クリニック(外・胃腸・内)	羽咋市旭町 ☎22-1205	国立病院機構 七尾病院	七尾市松百町 ☎0767-53-1890	富来 富来地頭町	富来地頭町
		岡田医院(内)	富来領家町 ☎42-1921				
	19日 (日)	西村内科胃腸科クリニック	宝達志水町今浜 ☎28-2033	恵寿総合病院	七尾市富岡町 ☎0767-52-3211	笠原健招堂薬局	富来領家町
		池野整形外科耳鼻咽喉科医院	高浜町 ☎32-0040				
	23日 (木祝)	羽咋診療所(内)	羽咋市柳橋町 ☎22-5652	公立能登総合病院	七尾市藤橋町 ☎0767-52-6611	プリスケア薬局	高浜町
		松沼医院(内・小児)	宝達志水町敷浪 ☎29-3188				
	24日 (金祝)	保志場内科クリニック	羽咋市的場町 ☎22-0807	公立羽咋病院	羽咋市的場町 ☎0767-22-1220	さくら薬局 羽咋的場店	羽咋市的場町
		いけの整形外科	羽咋市南中央町 ☎22-0254				
	26日 (日)	松柳医院(内)	羽咋市島出町 ☎22-0011	とどろき医院	羽咋市鶴多町 ☎0767-22-7855	はくい薬局	羽咋市的場町
		いがわ内科クリニック	羽咋市鶴多町 ☎22-7800				

※受診の際は、事前に電話してください。

# 手話わっち

shoud be do watch  
shold be do watch = みるべき



## 熱中症に



指先を少し曲げた両手をこめかみから下ろす



握った右手の親指側で額を軽く2回たたく

## 気をつけて



両手を胸の前で広げて上下に並べる



胸元に引き寄せながらギュッと握る

## ください



顔の前に立てた右手を前に出しながら頭を下げる

中甘田保育園 保育士 井上 綾乃  
(いのうえ あやの)

0歳児の担任をしています。  
毎日、子どもたちのかわいい笑顔を絶やさないよう楽しい保育を心がけています。



## お料理レシピ

### すばる幼稚園人気給食レシピ ニース風ジャガイモ煮



274kcal  
塩分 1.9g  
【1人分】

キャベツは最後に入れて煮すぎないようにしましょう。おいしくてオシャレなレシピですので、ぜひ作ってみてください。

保健福祉センター  
橋本 智恵子 栄養士

#### 材料・2人分

ジャガイモ	200g
玉ネギ	80g
ニンジン	60g
キャベツ	32g
豚肉こま切れ肉	60g
ベーコン	20g
サラダ油	小さじ2
塩こしょう	少々
酒	少々
コンソメ(顆粒)	小さじ2弱
ケチャップ	大さじ1と1/3

#### 作り方

- ① ジャガイモ、玉ネギ、ニンジンの皮をむく。
- ② ジャガイモ、玉ネギはひと口大に、ニンジンは小さめの乱切りにする。キャベツはざく切りにして、ベーコンは大きめの幅に切る。
- ③ 鍋に油を熱し、豚肉、玉ネギを炒めたら、塩こしょうと酒で下味をつけて、ニンジン、ジャガイモを加えてさらに炒める。
- ④ 具材がかぶるくらいの水を入れて、柔らかくなるまで煮たら、ベーコンを入れて軽く火をとおす。コンソメ、ケチャップで味付けをしてから、キャベツを加え、味を調えたらキャベツの色がきれいなうちに火を止める。